

令和6年10月 幼児食献立表



miraiと〜ぶこども園

日 曜	時間帯	献立	材 料 名			
			黄 熱と力になるもの	赤 血や肉や骨になるもの	緑 体の調子を整えるもの	その他
01 火	午前おやつ	牛乳		牛乳		
	昼食	御飯 みそ汁 ハンバーグ チンゲン菜のしらすサラダ	米 焼麩 片栗粉 ごま油	みそ 牛ひき肉、鶏ひき肉、豚ひき肉 しらす干し、白ごま	もやし、わかめ たまねぎ ちんげん菜、キャベツ	だし汁 ケチャップ、食塩、ナツメグ、こしょう ボン酢
	午後おやつ	牛乳 バウムクーヘン	バームクーヘン	牛乳		
02 水	午前おやつ	牛乳		牛乳		
	昼食	きのこカレーうどん かぼちゃの煮物 フルーツ	うどん、片栗粉 砂糖	豚肉	ほうれんそう、にんじん、たまねぎ、しめじ、えのきたけ かぼちゃ パイナップル、みかん	だし汁、カレールウ、しょうゆ、みりん しょうゆ
	午後おやつ	牛乳 にんじんおやき	米、もち米、サラダ油	牛乳	にんじん、コーン、糸刻みこんにゃく	しょうゆ、酒
03 木	午前おやつ	牛乳		牛乳		
	昼食	野菜そぼろ丼 たまごわかめスープ ゼリー	米、サラダ油、米粉、ごま油	豚ひき肉 卵	たまねぎ、こまつな、キャベツ、にんじん、コーン えのきたけ、ねぎ、わかめ ゼリー	しょうゆ、酒、食塩 鶏ガラスープ素、食塩
	午後おやつ	牛乳 ごぼうのココアマドレーヌ	ホットケーキミックス、砂糖	牛乳 牛乳、バター	バナナ、ごぼう、純ココア	
04 金	午前おやつ	牛乳		牛乳		
	昼食	油揚げとにんじんの混ぜご飯 みそ汁 さけの塩焼き はるさめとみかんの酢の物	米、砂糖 じゃがいも 春雨、砂糖	油揚げ、白ごま 米みそ 鮭	にんじん えのきたけ、ねぎ きゅうり、みかん、わかめ	だし汁、しょうゆ、みりん だし汁 食塩 酢、しょうゆ
	午後おやつ	牛乳 菓子	おかし	牛乳		
05 土	午前おやつ	牛乳		牛乳		
	昼食	チャーハン オレンジ	米、ごま油	ハム	たまねぎ、にんじん、ピーマン オレンジ	しょうゆ、酒、鶏ガラスープ素
	午後おやつ	牛乳 ゼリー 菓子	かっぱえびせん	牛乳	ゼリー	
07 月	午前おやつ	牛乳		牛乳		
	昼食	御飯 ビーンズスープ 鶏肉の甘酢照り焼き かぼちゃとブロッコリーのサラダ	米 サラダ油、砂糖 片栗粉、砂糖、油 マヨドレ	大豆、豚ひき肉 鶏肉	ホールのトマト、たまねぎ、にんじん、にんにく かぼちゃ、ブロッコリー	ケチャップ、鶏ガラスープ素、食塩 しょうゆ、みりん、酢 食塩
	午後おやつ	牛乳 ココアサンド	砂糖、食パン、コーンスターチ	牛乳 豆乳	ココア	
08 火	午前おやつ	牛乳		牛乳		
	昼食	ふりかけごはん みそ汁 豆腐の五目焼き チンゲン菜のとろみ炒め	米 さつまいも、片栗粉、サラダ油 サラダ油、片栗粉	米みそ 鶏ひき肉、木綿豆腐	もやし、たまねぎ、わかめ にんじん、ねぎ、ひじき ちんげん菜、えのきたけ	アンパンマンふりかけ だし汁 みりん、しょうゆ、食塩、おろししょうが 鶏ガラスープ素、食塩
	午後おやつ	牛乳 菓子	おかし	牛乳		
09 水	午前おやつ	牛乳		牛乳		
	昼食	パン 白菜ミルクスープ ハニースパイシーチキン ツナサラダ	食パン 米粉 サラダ油、片栗粉 砂糖、サラダ油	牛乳、ベーコン、バター 鶏肉 ツナ缶	はくさい、たまねぎ マーマレード、にんにく キャベツ、にんじん	鶏ガラスープ素、食塩 しょうゆ、食塩、カレー粉 酢、食塩
	午後おやつ	牛乳 手作りクッキー	小麦粉、砂糖	牛乳 バター、白ごま、牛乳		
10 木	午前おやつ	牛乳		牛乳		
	昼食	カレーマーマー丼 中華スープ フルーツ	米、ごま油、片栗粉	木綿豆腐、豚ひき肉、米みそ	たまねぎ、ねぎ ちんげん菜、えのきたけ もも缶	だし汁、しょうゆ、おろししょうが、カレー粉 鶏ガラスープ素、食塩
	午後おやつ	牛乳 かぼちゃのういろろ	米粉、三温糖	牛乳	かぼちゃ	食塩
11 金	午前おやつ	牛乳		牛乳		
	昼食	御飯 すまし汁 さばと玉ねぎのみそ煮 ヨーグルト	米 焼麩 砂糖	米みそ、さば コアカアりんご	だいこん、ねぎ たまねぎ、しょうが	だし汁、しょうゆ、食塩 酒、みりん
	午後おやつ	牛乳 コーンフレーク	コーンフレーク	牛乳		
15 火	午前おやつ	牛乳		牛乳		
	昼食	御飯 豆腐すまし汁 鶏の唐揚げ フルーツ	米 片栗粉、小麦粉、サラダ油、砂糖	木綿豆腐 鶏肉	たまねぎ、キャベツ、えのきたけ バナナ	だし汁、しょうゆ、食塩 しょうゆ、酒、おろしにんにく、おろししょうが、食塩
	午後おやつ	牛乳 小豆抹茶蒸しパン	ホットケーキミックス、砂糖、サラダ油	牛乳 抹茶豆乳		
16 水	午前おやつ	牛乳		牛乳		
	昼食	御飯 みそ汁 さけの味噌マヨ焼き ひじきの煮物	米 マヨドレ ごま油、砂糖	米みそ 米みそ、鮭 油揚げ	なす、ちんげん菜、ねぎ にんじん、ひじき	だし汁 酒、食塩 しょうゆ、みりん
	午後おやつ	牛乳 菓子	ベジタべる	牛乳		

令和6年10月 幼児食献立表

miraiと〜びこども園

日 曜	時間帯	献立	材 料 名			
			黄 熱と力になるもの	赤 血や肉や骨になるもの	緑 体の調子を整えるもの	その他
17 木	午前おやつ	牛乳		牛乳		
	昼食	シャージャー麺 かぼちゃのチーズ焼き ジュース	焼きそばめん、片栗粉、ごま油、砂糖	豚ひき肉、鶏ひき肉、みそ チーズ、ハム	きゅうり、たまねぎ、にんじん、だけのご水煮、干しいだけ かぼちゃ、たまねぎ やさいジュース	酒、しょうゆ、鶏ガラスープ素 食塩、こしょう
18 金	午後おやつ	牛乳 豆乳もち	片栗粉、砂糖	牛乳 豆乳、きな粉		
	午前おやつ	牛乳		牛乳		
19 土	昼食	御飯 すまし汁 さばのごまみそ焼き ほうれん草のさっぱり和え	米 さといも 砂糖 砂糖	油揚げ 米みそ、すり白ごま、さば	だいこん ほうれん草、キャベツ、にんじん	だし汁、しょうゆ、食塩 酒、みりん ボン酢
	午後おやつ	牛乳 バナナカステラ	バナナカステラ	牛乳		
21 月	午前おやつ	牛乳		牛乳		
	昼食	豆腐カレー丼 バナナ	米、サラダ油、米粉	木綿豆腐	たまねぎ、エリンギ、にんじん バナナ	ケチャップ、鶏ガラスープ素、食塩、カレー粉
22 火	午後おやつ	牛乳 ゼリー 菓子	おかし	牛乳	ゼリー	
	午前おやつ	牛乳		牛乳		
23 水	昼食	ハヤシライス ゆでブロッコリー フルーツ	米、サラダ油	豚肉	たまねぎ、にんじん、エリンギ ブロッコリー もも缶、パイナップル	ハヤシルウ、おろしにんにく、パセリ粉 食塩
	午後おやつ	牛乳 かぼちゃケーキ	ホットケーキミックス、砂糖、サラダ油	牛乳 豆乳	かぼちゃ	
24 木	午前おやつ	牛乳		牛乳		
	昼食	わかめ御飯 みそ汁 筑前煮	米 さといも、砂糖、サラダ油	木綿豆腐、米みそ、油揚げ 鶏肉	炊き込みわかめ たまねぎ だいこん、にんじん、ごぼう、れんこん、いんげん	だし汁 だし汁、しょうゆ、みりん、酒
25 金	午後おやつ	牛乳 ふかしいも	さつまいも	牛乳		食塩
	午前おやつ	牛乳		牛乳		
26 土	昼食	御飯 みそ汁 さばの竜田揚げ きゅうりの昆布あえ	米 サラダ油、片栗粉	木綿豆腐、米みそ さば	こまつな、なめこ しょうが きゅうり、塩こんぶ	だし汁 みりん、しょうゆ
	午後おやつ	バナナヨーグルト 菓子	砂糖 ぱりんこ	ガセリヨーグルト	バナナ	
28 月	午前おやつ	牛乳		牛乳		
	昼食	パン 野菜スープ ポークチャップ 粉ふき芋	黒糖ロールパン 砂糖、サラダ油、片栗粉 じゃがいも	ベーコン 豚肉	キャベツ、エリンギ たまねぎ あおのり	鶏ガラスープ素、食塩 ケチャップ、ソース、酒、食塩 食塩
29 火	午後おやつ	牛乳 鮭おむすび	米	牛乳 鮭、白ごま	刻みのり	食塩
	午前おやつ	牛乳		牛乳		
30 水	昼食	御飯 さつまいも 白身魚のチーズパン粉焼き もやしナムル	米 さつまいも パン粉、サラダ油 ごま油	米みそ、油揚げ 粉チーズ、たい ごま油	だいこん、にんじん、ごぼう、ねぎ もやし、ピーマン、わかめ	だし汁 酒、おろしにんにく、食塩、パセリ粉 食塩
	午後おやつ	牛乳 たまごパン	たまごパン	牛乳		
31 木	午前おやつ	牛乳		牛乳		
	昼食	中華丼 りんご	米、片栗粉、ごま油、砂糖	豚肉	はくさい、にんじん、たまねぎ、しいだけ りんご	しょうゆ、鶏ガラスープ素、おろししょうが、食塩、おろしにんにく
10月 28	午後おやつ	牛乳 ゼリー 菓子	おかし	牛乳	ゼリー	
	午前おやつ	牛乳		牛乳		
10月 29	昼食	混ぜ混ぜチャーハン わかめスープ ブロッコリーの中華ドレッシング	米、ごま油 砂糖、ごま油	ハム 木綿豆腐	だけのご水煮、ねぎ たまねぎ、わかめ ブロッコリー、きゅうり	しょうゆ、鶏ガラスープ素、こしょう 鶏ガラスープ素、食塩 しょうゆ、酢
	午後おやつ	飲むヨーグルト 菓子	ぼたぼた焼き	ココア飲むヨーグルト		
10月 30	午前おやつ	牛乳		牛乳		
	昼食	御飯 おかず汁 肉豆腐	米 しらたき、砂糖	米みそ、油揚げ、凍り豆腐 豆腐、豚肉	だいこん、にんじん、しいたけ はくさい、えのきたけ、ねぎ	だし汁 しょうゆ、みりん
10月 31	午後おやつ	牛乳 ピザトースト	食パン	牛乳 ピザ用チーズ、ベーコン	たまねぎ、ピーマン	ケチャップ
	午前おやつ	牛乳		牛乳		
11月 1	昼食	ドライカレー マカロニサラダ フルーツ	米、サラダ油 マカロニ、マヨドレ	豚ひき肉 ツナ缶	たまねぎ、にんじん、ピーマン きゅうり、コーン パイナップル	カレールーウ、おろしにんにく、おろししょうが しょうゆ
	午後おやつ	りんごジュース 誕生日ケーキ	ショートケーキ		りんごジュース	
11月 2	午前おやつ	牛乳		牛乳		
	昼食	ケチャップライス スープ ハンバーグ 添え野菜	米 片栗粉、砂糖	豚ひき肉、木綿豆腐、チーズ	キャベツ、にんじん、コーン たまねぎ ブロッコリー、にんじん	ケチャップ、食塩 鶏ガラスープ素、食塩、こしょう ケチャップ、ウスターソース、食塩 食塩
11月 3	午後おやつ	牛乳 ハロウィンプリン	グラニュー糖	牛乳 牛乳、生クリーム、ホイップクリーム	かぼちゃ、アガー（寒天）	

☆ 午前おやつは、乳児クラスのための提供になります。
 ☆ 天候や仕入れ状況により、やむを得ず食材を変更する場合があります。

組 氏名